



Mandalalas Ausmalmandalas - www.mandalala.de



HEUTE MAL KEINE LUST AUF YOGA? Dann gibt es eine tolle Möglichkeit, auf der geistigen Ebene Yoga zu üben. Mandala malen ist eine Art Meditation oder auch Zentrierung. Das Ausmalen der verschiedenen symmetrisch um einen Mittelpunkt angeordneten Formen hat eine meditative, entspannende und konzentrationsfördernde Wirkung. Gleichzeitig schärft man die Wahrnehmung von Details und gibt sich einer schöpferischen Tätigkeit hin die Freude macht und ordnend wirkt.

Viel Spaß beim kreativen Entspannen! 🍷 [mandalala.de](http://www.mandalala.de)